

«ре-стресс трансформация»

День 1. Находитесь ли вы в стрессе сейчас.

Предлагаем вам пройти тест, ответы являются ли правдивыми для вас эти высказывания:

Ваши друзья и семья говорят, что вы никогда не прекращаете что-то делать, всегда заняты и гиперактивны.

Вы легко переходите от радости к отчаянию.

Вы хотите сменить работу или в настоящий момент являетесь безработным (безработной).

Вы беспокоитесь о финансовых или семейных проблемах.

Вы чувствуете, что вам нужно больше времени для себя.

Вы часто думаете о давно прошедших событиях, которые заставляют вас чувствовать вину или гнев.

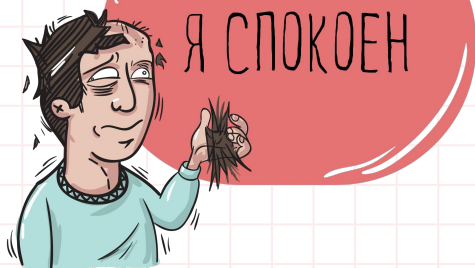
Вы используете такие стимуляторы, как кофе, табак, алкоголь или кока-кола.

Вам хотелось бы питаться более сбалансированно.

Вы чересчур заботитесь об окружающих, вам трудно сказать, что вы плохо отдыхаете ночью.

У вас часто случаются мышечные спазмы.

Вы хотели бы многое изменить в своей жизни.



«ре-стресс трансформация»

День 1. Находитесь ли вы в стрессе сейчас.

Оцените результат:

Чтобы установить уровень стресса, прибавьте 1 балл за каждый положительный ответ, 0,5 балла, если сомневаетесь в ответе или ответили «иногда». Отрицательные ответы — это 0 баллов.

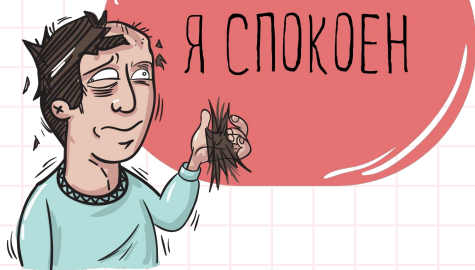
9–12 баллов — у вас самый настоящий стресс! Еще до выполнения этого теста, возможно, вы осознавали, что живете под сильным напряжением. Тем не менее важно, чтобы вы увидели всю серьезность ситуации, чтобы найти правильное решение. Вы не только должны заботиться о правильном питании, физических упражнениях, избавиться от плохих привычек. Вероятно, потребуются радикальные изменения в жизни.

6–8 баллов — умеренный уровень стресса. Конечно, все мы ежедневно переживаем моменты беспокойства, нервозности и раздражительности, влияющие на качество жизни. Отдайте приоритет тому, в чем действительно нуждается организм.

3–5 баллов — внимание! Ваше тело начинает подавать сигналы о том, что испытывает стресс, но еще не поздно решить эту проблему.

Начните правильно питаться, регулярно делать физические упражнения и не забывайте, что очень важно находить время для себя — займитесь любимым хобби, сходите в кино и будьте счастливы!

0–2 балла — вы сама уравновешенность! Стресс не является вашей главной проблемой, и можно сказать, что жизнь проходит без взлетов и падений.



«ре-стресс трансформация»

День 2. Заботьтесь о своем организме.

Стресс — это физиологическая реакция организма на опасность. Она включает в себя учащение сердцебиения, повышение давления, выделение кортизола и многие другие изменения. А значит, важно снижать стресс и повышать стрессоустойчивость физиологическими методами.

Известный факт, что **физически истощенные люди хуже контролируют эмоции**, сильнее переживают из-за проблем, быстрее выдыхаются, им тяжелее даются когнитивные задачи. Поэтому один из лучших способов повысить жизнестойкость — обзавестись привычками, которые пополняют ресурсы организма, а не растрачивают их.



Эту неделю объявляем - неделей ЗОЖ!!!

1. Питайтесь сбалансированно. Согласно ВОЗ, важно включать в рацион фрукты, овощи, бобовые, орехи и цельные злаки. Соль, сахар и насыщенные жиры есть можно, но в ограниченных количествах.

2. Спите достаточно. Старайтесь ежедневно спать минимум 7 часов, ложитесь и вставайте в одно и то же время.

3. Будьте физически активны. Исследования показывают, что физическая активность помогает сохранить здоровье мозга, справиться со стрессом и негативными мыслями. НЕ обязательно ходить в спортзал: чтобы почувствовать себя лучше, можно просто

«ре-стресс трансформация»

День 3. Тренируем внутренний локус контроля

Внутренний локус контроля — это уверенность человека в том, что его успехи и неудачи во многом зависят от его собственных действий, а не только от внешних сил. Человек с сильным локусом контроля не отрицает, что есть обстоятельства, которые он не в силах преодолеть, но в то же время он не сомневается, что совсем безвыходных ситуаций не бывает и всегда можно хотя бы немного улучшить свое положение.



Итак, задание:

1. Составьте список ситуаций, которые вызывают у вас стресс.
2. Выберите одну наиболее тревожную.
3. Составьте список действий, которые помогут выбраться из ситуации.
4. Попробуйте в этот же день начать что-то делать.
5. Проанализируйте удалось ли вам отключить часть мозга, отвечающую за стресс и включить ту, которая отвечает за анализ и планирование.

«ре-стресс трансформация»

День 4. Используем метод радикального принятия решения.

Его разработала создательница диалектико-поведенческой терапии Марша Линехан. Название полностью передает суть: важно принимать обстоятельства, которые вы не в силах изменить. Это не значит, что вы смиритесь с происходящим и начнете пассивно плыть по течению. Наоборот, вы перестанете тратить время на рассуждения о том, как невыносимо и несправедливо происходящее, и перейдете к активным действиям.



В течении всего дня отслеживайте у себя драматичные фразы в духе «Я больше этого не вынесу», «Это невыносимо», «Этого не должно было случиться». По сути, они говорят о стадии отрицания — вы не готовы принять, что эти события действительно произошли, какими бы несправедливыми они ни были. Каждую фразу переформулируйте примерно так: «Это действительно произошло, и я подавлен(-а) из-за этого, но я могу кое-что сделать, чтобы мне и моим близким было легче» и см. День 2.

«ре-стресс трансформация»

День 5. Учимся мышлению роста.

Профессор психологии Стэнфордского университета Кэрол Дуэк считает, что лучше всего с жизненными трудностями справляются те, кто перешел на мышление роста. Это такой взгляд на мир, при котором во главу угла ставится упорство. Все люди разные, но каждый из нас может развить и улучшить свои навыки, если приложит усилия. Звучит банально. Но на деле многие недооценивают свои способности к развитию и списывают свои сложности на отсутствие таланта, сложные обстоятельства или гуманитарный склад ума.

Дуэк не призывает поверить, что каждый может добиться чего угодно. Конечно, и талант, и социальный бэкграунд влияют на то, каких успехов мы добиваемся. Но все же хотя бы немного улучшить свои навыки можно почти в любой сфере. Согласно исследованиям, которые провела команда психолога, наибольших творческих успехов достигают те, кто воспринимает неудачи на пути не как провал, а просто как некую головоломку, которую нужно решить.

Эта гибкость мышления позволяет пробовать новые способы приблизиться к желаемому результату вместо того, чтобы горевать о своей несостоятельности.

А еще — повысить стрессоустойчивость:



1. Проанализируйте любую из своих ошибок. Плохие оценки не говорят о том, что человек не умен или не талантлив. Скорее, это говорит о том, что его потенциал не раскрыт. И эта неудача — очень ценная информация о вас самих. Вы можете проанализировать, какие ваши действия не сработали или в каких условиях вы не смогли раскрыться. И потом работать над ними. Также важно не бояться запрашивать обратную связь у людей, с которыми взаимодействуете (например, у одногруппников или преподавателя).

2. Старайтесь фокусироваться на процессе, а не на результате. Похвалите себя за попытки — поверьте, многие не дошли даже до этого шага. Не сдаваться — это уже очень много.

3. Зафиксируйте негативные мысли о себе и переформулируйте их. Например, «У меня никогда это не получится» заменяйте на «У меня пока это не получилось». Мысли

«ре-стресс трансформация»

День 6. Развиваем социальные связи.

Чем общительнее человек, тем увереннее он себя чувствует в любых жизненных обстоятельствах. Причина — в подсознательной уверенности таких людей, что в случае чего многочисленные друзья не откажут ему в помощи и поддержке. Даже интровертам важны социальные связи, но в этом случае можно брать не количеством, а качеством.

1. По подсчетам ученых, нужно общаться с человеком минимум раз в две недели, чтобы он считал вас близким другом. Даже если вы перегружены работой или домашними делами, выделяйте время, чтобы регулярно видеться и болтать с важными для вас людьми. Хотя бы онлайн. Ваша обязанность как друга — проявлять инициативу в общении.
2. Не стесняйтесь просить о помощи. Консультируйтесь с друзьями и коллегами, если нужно принять какое-то решение. Это не только может решить проблему, но и укрепить связи, ведь на самом деле люди часто очень рады помочь.
3. Ищите новых людей. Общие интересы с кем-то — это предпосылки для дружбы, поэтому самое время вспомнить о хобби. Курсы театрального мастерства, занятия по волейболу, книжные клубы — выберите, что вам интереснее всего, и будьте открыты новым людям.



Ваше задание на день:

1. Пообщаться с 3-5 близкими людьми в течении дня (не менее 5 минут с каждым).
2. Попробуйте с кем-то познакомиться лично или онлайн (например, напишите 10 незнакомых людям ВК со схожими интересами).
3. Запланируйте посещение интересного места в соответствии с вашими интересами в течении месяца (например, театр, мастер-класс по живописи, танцы или иное).